

Quali fattori aiutano a prevenire le demenze?

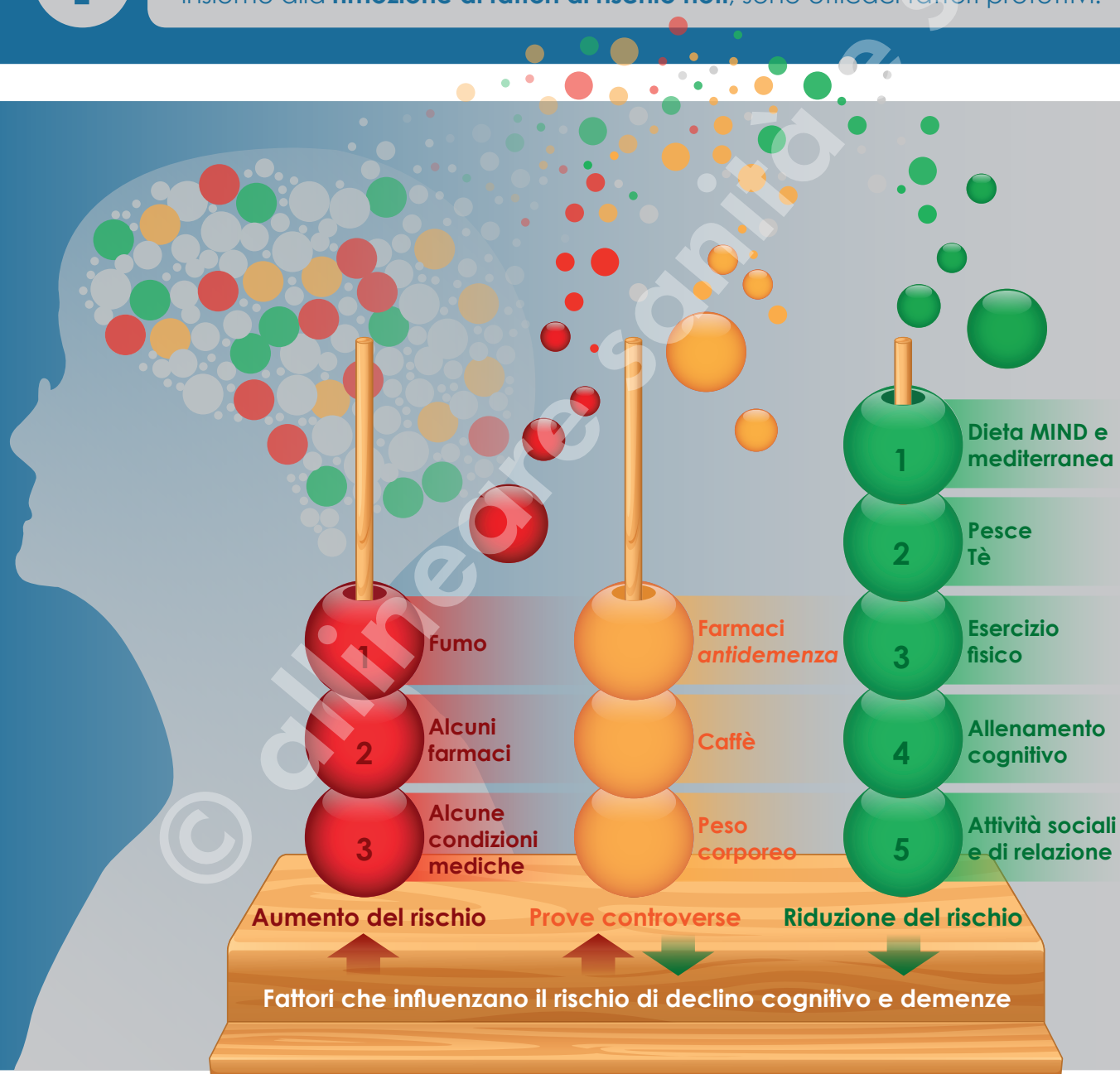


Test predittivi e diagnosi precoce **non** prevengono demenze e declino cognitivo. Ci sono invece fattori protettivi per la salute del cervello?



Dieta salutare, esercizio fisico, coinvolgimento sociale e impegno mentale, insieme alla rimozione di fattori di rischio noti, sono efficaci fattori protettivi.

Prevenire le demenze



Prevenire le demenze



Prove scientifiche

Si ringrazia



Regione Lombardia

La Pillola di Educazione Sanitaria da cui è tratta questa mini-Pillola è stata concordata con le Regioni Abruzzo e Marche.
© 2018 Fondazione Centro Studi Allineare Sanità e Salute (Riconoscimento nazionale n. 1357, del 06/12/2013) – CF 97663990154 – Sede Legale c/o Studio Tracanella, Via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano MI – Phone +39.02.7600.4119 – fondazioneallinearesanitaasalute.org – E-mail: info@fondazioneallinearesanitaasalute.org – Direttore Responsabile: Dott. Franco Berrino – Prima uscita: febbraio 2018 – Abbonamento annuo digitale € 10,00 (10 numeri)

Progetto grafico a cura di Luana Caselli (www.hinkproject.com)

Fumo, farmaci e condizioni mediche

Ricerche

Risultati

Ricerche su fumatori vs. non-fumatori

Su migliaia di persone seguite nel tempo, **chi fuma** aumenta del 75% il rischio di Alzheimer (DA), **chi smette** lo riduce molto.

Ricerche su farmaci

I farmaci seguenti possono aumentare il rischio di DA:

- **Antinfiammatori** (celecoxib, naprossene, ...)
- **Terapia ormonale sostitutiva** in post-menopausa
- **Anticolinergici** (es. per l'incontinenza urinaria)
- Supplementi di calcio e **farmaci per l'insonnia**

Ricerche su condizioni mediche

- Un **colesterolo** alto negli adulti si associa a futuro rischio di DA. In età avanzata, pare proprio di no.
- L'associazione tra **ipertensione arteriosa** e DA è controversa ma abbassare troppo la pressione in grandi anziani peggiora lo stato cognitivo.
- Il **diabete** si associa a declino cognitivo (DC) precoce e DA.
- **Traumi cerebrali** possono aumentare il rischio di DA.
- La **depressione** si associa a incidenza doppia di DA.

Aumento del rischio



Dieta mediterranea/MIND e pesce

Ricerche

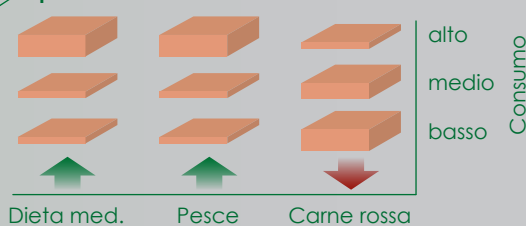
Risultati

Combinazione di più ricerche valide

Dieta mediterranea e sue varianti (es. MIND) si associano a rischio dimezzato di progredire da DC a DA.

Basso consumo di carne rossa, alto consumo di pesce e adesione alla dieta mediterranea si associano a maggiore spessore della corteccia cerebrale, con valori indicativi di un cervello di alcuni anni più giovane.

Spessore della corteccia cerebrale



Esercizio fisico, allenamento cognitivo e attività sociali-di relazione

Ricerche

Risultati

Ricerche valide su anziani senza o con DC (ma non DA)

L'esercizio aerobico (ca. 150' a sett.) e/o di resistenza/con pesi (60' 2 volte a sett.) dà benefici cognitivi persistenti a distanza, molto più di quelli effimeri dei farmaci antidemenza.

Ricerche valide su anziani senza o con DC/DA

L'allenamento di memoria e ragionamento (al computer o tramite lettura, enigmistica e giochi da tavolo) migliora la cognizione, anche in anziani con DC o DA.

Ricerche epidemiologiche

La soddisfazione nelle relazioni, l'appartenenza a reti sociali e la convivenza con un partner proteggono da DC e DA.

Riduzione del rischio

